

～新聞からの抜粋～

クルミやアーモンド、ピスタチオなどのナッツ類。高カロリーで太ると思って敬遠していませんか。実は栄養バランスがとてもよく、生活習慣病の予防や老化防止に役立つとわかってきました。

「たしかにナッツの主成分は脂肪。しかし、そのほとんどは $\alpha$ リノレン酸やオレイン酸といった健康によいとされる油。動脈硬化を防ぎ、脳梗塞や心臓病のリスクを減らすなどの効果がある」とされる。

$\alpha$ リノレン酸とは体内でつくることのできない必須脂肪酸で血栓防止や中性脂肪の低下、炎症抑制などの作用が注目されている。一方、オレイン酸はオリーブオイルに豊富に含まれることで知られ、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールを減らす働きがある。

さらにナッツには、ビタミンやポリフェノールなど抗酸化物質も多い。

抗酸化物質は、がんや老化の誘因となる活性酸素を消す。いわゆるアンチエイジングにも役立つ。油の酸化を防ぐため、ナッツの脂肪の長所も最大限に生かされるという。

また欧米では、ナッツの健康への効能を示すデータが次々と報告されている。

日本でも、男女40人に4週間、1日の摂取エネルギーの12.5%をクルミから取ってもらったところ、男女ともLDL値が低下した。「日本の食事にクルミを加えても、欧米の研究と同様の結果が出たのは意義がある」と。

LDLが減ったのは、 $\alpha$ リノレン酸やオレイン酸に加え、必須脂肪酸のリノール酸、ミネラル、食物繊維、アミノ酸などがバランスよく含まれるため。

海外では「ナッツを週5回以上食べる人のBMI（肥満度を示す体格指数）は、ほとんど食べない人と比べ低かった」「肥満の人たちがアーモンドを食べたら体重もBMIも低下した」などの報告がある。とはいえ、片手で軽く一握り分くらいが適量。そのぶん、ほかの間食は控えましょう。

少しずつ成分が違うのでいろんな種類をで油や塩が無添加のものがよいそうです。